



KOMUNIKACJA, s. 5

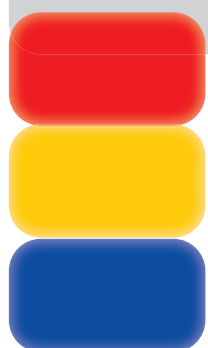


200 LAT KRZYWCA, s. 4



STYPENDIA PRYM-u, s. 6

BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO W ALEKSANDROWIE ŁÓDZKIM



40 i Cztery

Piszemy o Was i dla Was



26 września 2025 r. Nr 16 (721) ISSN 1642-6711. Nakład: 15 000 egz. ROK XXXIV. Gazeta bezpłatna.





Jesienna... nadzieja

Wrzesień przynosi ze sobą to szczególne światło, które sprawia, że nawet najbardziej zwyczajne drzewa wyglądają jak namalowane złotem. Powietrze pachnie jeszcze latem, ale poranki są już ostre, zapowiadające zmianę. Polska złota jesień od zawsze była pocieszeniem – dowodem, że przemijanie może być piękne. To czas spokoju, zbiorów, zwolnienia kroku.

Ale kiedy spojrzymy poza okno – w stronę ekranów, gazet i rozmów – ten sam wrzesień niesie ciężar: wojny tuż obok naszych granic, niepokój podsycany przez nagłówki, pogłoski i celową dezinformację. Strach stał się codziennym towarzyszem. I oto rodzi się pytanie: jak żyć, gdy świat przypomina nieustanny komunikat alarmowy?

Może odpowiedź podsuwa sama przyroda. Drzewa nie próbują zatrzymać lata – wypuszczają liście, pozwalają im opaść. Jest w tym mądrość: nie wszystko zależy od nas, a czasem trzeba umieć odpuścić. To nie znaczy, że mamy zamykać oczy na zło, ale że warto dbać o równowagę – chronić swoją uwagę przed zalewem lęku, nie karmić go każdą plotką czy wiadomością.

W praktyce oznacza to proste gesty: spacer bez telefonu, rozmowę z kimś bliskim o czymś innym niż polityka, wyłączenie powiadomień, zatrzymanie się przy drobnej codziennej radości – kubku kawy, ciszy parku o poranku. To są kotwice normalności, które nie pozwalają, byśmy odpłynęli w panikę.

Świata w całości nie ocalimy sami. Ale możemy ocalić w sobie przestrzeń, w której mieści się uważność, czułość i spokój. Bo tak jak jesień – mimo przemijania – potrafi być najpiękniejszą porą roku, tak i my możemy uczyć się przechodzić przez trudne czasy z odrobiną światła w sercu. (hope)

Po pożarze psiaki szukają domu

Apel do mieszkańców naszej gminy: pożar w Zgniłym Błocie sprawił, że bez dachu nad głową pozostali nie tylko mieszkańcy domu, ale również psiaki, które tu mieszkały. Pikuś i Sunia, dwa niewielkie kundelki, szukają kochającego domu. 81-letnia właścicielka nie ma już siły, by się nimi zająć. Czekając na

odbudowę domu, mieszka u syna, który już ma swoje zwierzęta. Wnuczka dojeżdża codziennie na teren pogorzeliska, by dokarmiać pieski, ale idzie zima i trzeba znaleźć im dom robiąc wszystko, by nie trafiły do schroniska.

Oba czworonogi to bardzo przyjazne zwierzęta. Są niewielkie,

w średnim wieku. Niestety, nie bardzo tolerują inne zwierzęta, a każdy w rodzinie ma już swoją gromadkę. Czy Pikuś i Sunia znajdą wśród naszych Czytelników dom? Pomóżcie!

Psiaki czekają pod numerem telefonu Stowarzyszenia Animal SOS: 693 691 963. (kbs)



CHARYTATYWNA ZBIÓRKA

ELEKTRYCZNYCH ŚMIECI

od 30.09.2025r. do 10.10.2025r.

ul. Jasińskiego 20 (parking) Aleksandrów Łódzki

Kontener będzie dostępny:
pon. śr. czw. - godz. 8:00 - 16:00
wł. - godz.: 8:00 - 17:00
pt. - godz. 8:00 - 15:00
sobota (4 października) - godz. 8:00 - 16:00

Zbiórka obejmuje m.in.:

spłuczki
BŁYŹACIO

pralka

komputery

telewizory

telefony

śmietniki

lodówki

mikrowłazki

złoty

drukarki

ciurki

mykier

Dochód ze zbiórki zostanie przekazany na rzecz pogorzelców ze Zgniłego Błota



Budowa sygnalizacji świetlnej wywalczona

■ AGATA KOWALSKA

9 września w Ministerstwie Infrastruktury podpisany został program inwestycyjny zakładający przebudowę skrzyżowania u zbiegu ulic 1 Maja z Ogrodową. To nie tylko ważna informacja dla mieszkańców Aleksandrowa Łódzkiego, ale i całego województwa – przemierzających drogę krajową nr 72.

Przebudowane zostanie całe skrzyżowanie w obrębie stu metrów. Najważniejszym jego elementem, będzie oczywiście sygnalizacja świetlna. Mieszkańcy doczekają się bezpiecznego przejścia i przebudowy całego ciągu w obrębie skrzyżowania. Prace rozpoczną się w przyszłym roku, a wartość inwestycji przekroczy 2 mln złotych. To jedno z najbardziej niebezpiecznych skrzyżowań na drogowej mapie Aleksandrowa Łódzkiego. Jak wynika z policyjnych statystyk w ostatnich trzech latach doszło tu do 15 kolizji drogowych. Jak trudno pokonać to skrzyżowanie wiedzą doskonale mieszkańcy codziennie przemierzający ul. 1 Maja.

– To faktycznie była walka o skrzyżowanie, która wspólnie ze starostą powiatowym i naszymi radnymi – miejmy nadzieję – jak najszybciej zakończy się sukcesem. Wielokrotnie odbijaliśmy się od drzwi Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Najpierw musieliśmy udo-

wadniać, że skrzyżowanie naprawdę jest niebezpieczne, a potem – kiedy już udało się je wciągnąć na listę zadań GDDKiA – czekaliśmy na odblokowanie funduszy na ten cel – mówi Burmistrz Jacek Lipiński.

Informacja o budowie sygnalizacji wywołała fale pozytywnych komentarzy głównie wśród kierowców prze-

mierzających to miejsce każdego dnia. Przebudowa poprawi bezpieczeństwo kierowców i pieszych, zwiększy przepustowość drogi oraz dostosuje infrastrukturę do obecnych potrzeb komunikacyjnych. To kolejny krok w stronę poprawy bezpieczeństwa i komfortu zwłaszcza naszych mieszkańców.



Wielkie sprzątanie gminy

1700 uczniów z gminnych szkół podstawowych i średnich wzięło udział w ogólnopolskiej akcji Sprzątanie Świata, która odbyła się w dniach 18–22 września. Chęci były, a urząd zapewnił worki, rękawice oraz odbiór odpadów. Podczas akcji zebrano prawie 30 metrów sześciennych śmieci.

– Ilość zebranych śmieci była podobna do akcji z lat poprzednich, ale mniej już było opon i odpadów warsztatowych – mówi Anna Kowalczyk kierownik referatu gospodarki odpadami. – Co ciekawe, sporo jest śmieci z lat 90., czyli uczniowie musieli trafić na stare wysypiska w sąsiedztwie domów.

W akcji uczestniczyły też przedszkolaki. Dzieci z placówek i oddziałów przedszkolnych otrzymały materiały edukacyjne w formie kolorowanek, dzięki którym poprzez zabawę uczyły się zasad prawidłowej segregacji odpadów. (kbs)





Wieś wielu historii...

■ MARTYNA PATORA

20 września mieszkańcy Krzywca uroczystie świętowali 200-lecie swojej wsi. „Krzywiec stał się dla mnie bajkową krainą dzieciństwa i przez długie lata pozostał osobnym światem, do którego wracaliśmy w weekendy, wakacje, wszystkie święta i ferie” – wspomina Mariusz Pryc w książce „Krzywiec. Wieś na skraju miasta”. To właśnie ta publikacja, przygotowana specjalnie na jubileusz, stała się jednym z symboli tegorocznych obchodów 200-lecia wsi. – Symbolem ważnym, bo napisanym przez samych mieszkańców – mówi Dominika Łarionow współautorka książki.

Obok radosnych spotkań i wspólnej zabawy, nie zabrakło wydarzeń podkreślających ten ważny dzień. Powstała Kapsuła Czasu, zamurowana przy świetlicy wiejskiej, odsłonięto Pomnik Mieszkańców Krzywca z imiennych cegiełek, a rodowici mieszkańcy i ich rodziny, którzy osiedlili się tu po 1945 roku, otrzymali pamiątkowe medale.

Historia Krzywca sięga roku 1825, a nazwa wsi pochodzi od jej fundatora Mikołaja Krzywca-Okołowicza

(1762–1841), szlachcica związanego niegdyś z dworem Stanisława Augusta Poniatowskiego. Osadę współtworzyli sprowadzeni przez niego potomkowie niderlandzkich osadników, którzy zajęli się melioracją terenów. W kolejnych latach dołączyli do nich Niemieccy gospodarze z Wielkopolski, a po 1945 roku wysiedleni z Kresów oraz Polacy.

Dziś kontrast między przeszłością a teraźniejszością jest uderzający.

Dawniej była to ziemia bagienna i wymagająca pracy, dziś – wieś postrzegana jest jako enklawa spokoju i bliskości natury. Coraz częściej wybierają ją mieszkańcy miast, którzy pragną życia bliżej pól i lasów.

– W ciągu 25 lat liczba mieszkańców wzrosła z niespełna 120 do ponad 570 – mówi sołtys Krzywca Jacek Wiśniewski. Mimo tego przyrostu Krzywiec zachował swój kameralny charakter, tu wciąż „każdy zna każdego”.

Szczególną perspektywę daje spojrzenie osób związanych z wsią od pokoleń. Taką osobą jest pan Józef Powalski, którego rodzina mieszka w Krzywcu od 1945 roku. Obserwował on wszystkie przeobrażenia – od powojennego odbudowywania gospodarstw, przez lata socrealizmu, wprowadzenie pierwszego traktora, aż po przemiany po 1989 roku, gdy sam został sołtysiem i pełnił tę funkcję aż do 2012 roku.

Nie brakuje też historii, które przypominają o trudnych kartach dziejów. W 2018 roku miesz-



kańcy odkryli macewy, które zostały wykorzystane w czasie okupacji jako materiał budowlany. Ich odkrycie bardzo poruszyło całą społeczność. Zostały one przekazane Gminie Żydowskiej w Łodzi. Wydarzenie stało się symbolem, że przeszłość także ta bolesna zawsze powraca i domaga się pamięci.

Zwieńczeniem uroczystości, była wspólna biesiada, okazały tort, a także koncert smyczkowy. Organizatorzy – sołtys, Koło Gospodyń Wiejskich i mieszkańcy zadba-

o każdy szczegół, od dekoracji po miejsca parkingowe. Wydarzenie zgromadziło wielu zacnych gości i nie obyło się bez życzeń i prezentów. – Myślę, że najważniejsze jest to, że zmieniliście nasz lokalny świat, że ten świat może nawiązywać do tradycji, ale również budować wartości bardzo nowoczesne. Jesteśmy społeczeństwem, które buduje mosty ponad podziałami – podsumowuje burmistrz Jacek Lipiński.

Dzisiejszy Krzywiec to miejsce, w którym historia

i współczesność przenikają się na każdym kroku. Dzięki pracy sołtysa, Koła Gospodyń Wiejskich i zaangażowaniu mieszkańców, pamięć o dawnych pokoleniach jest wciąż żywa – choćby poprzez jubileusze, publikacje czy inicjatywy takie jak gra terenowa „Śladami wysiedleń”. To właśnie ta dbałość o dziedzictwo sprawia, że mała wieś na skraju miasta staje się przestrzenią nie tylko codziennego życia, lecz także opowieści o przeszłości, która daje nadzieję na przyszłość.

Komunikacja za darmo

Kolejki osób zainteresowanych darmową komunikacją tworzą się zwykle na początku września, a zainteresowanych osób, które bezpłatnie doładowują migawki, nie brakuje przez cały rok. W tym roku szkolnym wnioski o darmowy bilet miesięczny złożyło już 3 tysiące uczniów.

– Na początku września był prawdziwy boom, ale mieszkańcy nadal się do nas zgłaszają. Największym zainteresowaniem cieszą się linie łódzkie obsługiwane przez MPK, ale wydajemy też bilety okresowe na nasze gminne busy – mówi Magda Łuczak z referatu komunikacji i energetyki Urzędu Miasta.

Wnioski do pobrania dostępne są na stronie Urzędu Miasta w zakładce komunikacja. Można też je pobrać w wydziale

komunikacji i energetyki. Jedyne warunki – trzeba być mieszkańcem gminy.

Darmowa komunikacja dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do ukończenia 26 roku życia działa już w gminie 3 rok i cieszy się dużym zainteresowaniem. Do tej pory z darmowych biletów miesięcznych skorzystało 9 tysięcy uczniów. I nie dziwnego, bo jest to duża ulga dla domowego budżetu. Koszt 3-miesięcznego biletu w łódzkim MPK to prawie 250 złotych. Jeżeli mamy kilkoro dzieci w rodzinie, to jest to rzeczywiście duża pomoc finansowa.

Gmina wydaje na program milion złotych rocznie. I są to chyba najlepiej wydane pieniądze, bo inwestowane w przyszłość młodych mieszkańców. Kto jeszcze nie wie, że gmina funduje przejazdy do szkoły to – mamy nadzieję – właśnie się dowiedział. (kbs)



Konferencja „Wokół traumy...”

Urząd Miejski w Aleksandrowie Łódzkim wspólnie z Instytutem Nowej Kultury zaprosił na konferencję pt. „Wokół traumy i aktualnych wyzwań związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej”, zorganizowanej w hotelu Jan Sander w Rąbieniu.

Burmistrz Jacek Lipiński otrzymał z rąk prof. Uniwersytetu Warszawskiego Magdaleny Szafranek certyfikat gminy promującej efektywną profilaktykę uzależnień. Podczas wręczenia pamiątkowego certyfikatu zaznaczono, że aleksandrowski samorząd uczestniczy w kampanii edukacyjnej z zakresu przeciwdziałania problemom uzależnień. Celem jest podnoszenie jakości i skuteczności realizowanego Gminnego Programu

Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.

Ośrodek Pomocy Społecznej, wszystkie instytucje oświatowe, pedagodzy, psycholodzy, nauczyciele, dyrektorzy szkół, Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, przedstawiciele służb czy mieszkańcy – wszyscy świetnie współpracują, co ma duży wpływ na przeciwdziałania m.in. przemocy domowej.

Osiągnięcia Gminy Aleksandrów Łódzki w zakresie profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania przemocy domowej

Aleksandrów Łódzki stawia na profesjonalizm w każdej dziedzinie! Tak jest również w obszarze profilaktyki uzależnień i wszelkich zadań związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej. We wszystkich placówkach oświatowych na terenie Gminy Aleksandrów Łódzki realizowane są programy rekomendowane,

wpisane w bazę programów rekomendowanych przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. W zależności od zdiagnozowanych potrzeb danej placówki realizowane są programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego, profilaktyki uniwersalnej i selektywnej. Aleksandrów Ł. dysponuje własną kadrą przeszkolonych profesjonalistów, którzy aktualnie mają uprawnienia do realizacji aż 10 rekomendowanych programów.

– Wspieramy również inne działania profilaktyczne dla dzieci i młodzieży z grup podwyższonego ryzyka, które nie znajdują się w bazie programów rekomendowanych, ale spełniają standardy profilaktyki opartej na naukowych podstawach i wykorzystują przede wszystkim wiodące strategie profilaktyczne. Aktywnie wspieramy placówki oświatowo-wychowawcze oraz kadrę pedagogiczną, która chce doskonalić swoje umiejętności w zakresie pracy socjoterapeutycznej z uczniem – mówi Marzena



Marciniak współorganizator konferencji. – Jesteśmy otwarci na potrzeby naszej lokalnej, ambulatoryjnej placówki leczenia odwykowego. Wśród członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych aż 4 osoby ukończyły studia podyplomowe w zakresie „Profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w społecznościach lokalnych”, a dwie z nich ponadto legitymują się certyfikatem specjalisty w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej.

– Z końcem 2024 roku podpisaliśmy porozumienie z Instytutem Nowej Kultury pn. „Skuteczny samorząd – Efektywna Profilaktyka”, co dało nam realne wsparcie merytoryczne, praktyczne narzędzia i sprawdzone rozwiązania. Współpracujemy z organizacjami pozarządowymi. W ramach otwartego konkursu ofert finansujemy zadania realizowane przez placówkę wsparcia dziennego – Prowadzenie Świećnicy Środowiskowej z ele-

mentami socjoterapii dla dzieci i młodzieży. Współpracujemy także ze stowarzyszeniami i klubami abstynenckimi – potwierdza.

Gmina Aleksandrów Łódzki wraz z Ośrodkiem Pomocy Społecznej co roku realizuje projekty ukierunkowane na pomoc i wsparcie rodzin w różnych kryzysach. Każdego roku dzieci z rodzin objętych wsparciem Ośrodka Pomocy Społecznej z uwagi na problem uzależnień, przemocy, bezradności wychowawczej, mogą liczyć na dodatkowe wsparcie w postaci uczestnictwa w wyjazdowych koloniach realizujących programy profilaktyczne z elementami socjoterapii mówi Sławomir Michalak dyrektor aleksandrowskiego OPS.

Wielką dumą naszego samorządu jest uruchomiony 3 lata temu, prężnie działający i nadal rozwijający się Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin w Kryzysie, który zapewnia mieszkańcom gminy Aleksandrów

Łódzki nieodpłatną pomoc świadczoną przez radcę prawnego, psychologa, specjalistę terapii uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych, pedagoga/coacha/mediatora, specjalistę ds. przeciwdziałania przemocy domowej. Ewentualnym jest to, że klienci punktu mogą liczyć na szybką pomoc, potrzebne wsparcie zawsze w dogodnych dla nich godzinach, a prawnie nie tylko na poradę, ale również na przygotowanie niezbędnego pisma procesowego przez naszą panią radcę prawną. W 2024 roku z usług Punktu skorzystało 431 osób.

Żaden z mieszkańców gminy, który doświadcza przemocy czy kryzysu nie zostaje pozbawiony pomocy. Kierując się tą ideą w 2025 roku podjęto decyzję o sfinansowaniu z własnych zasobów programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc. Tylko kompleksowa pomoc może przynieść realne i zamierzone efekty. (OPS)



Aleksandrów Łódzki świętuje Dzień Przedszkolaka

■ EMILIA OLCZAK

20 września obchodzimy Dzień Przedszkolaka. To okazja, aby przypomnieć, jak ważną rolę pełnią przedszkola w rozwoju najmłodszych mieszkańców naszej gminy.

Na terenie Aleksandrowa Łódzkiego funkcjonują trzy miejskie przedszkola oraz trzy publiczne przedszkola prowadzone przez osoby fizyczne. W obszarach wiejskich działają ponadto trzy oddziały przedszkolne – w Rąbieniu, Rudzie Bugaj i Beldowie. Łącznie do przedszkoli w gminie uczęszcza około 1100 dzieci. To liczba imponująca, biorąc pod uwagę, że Aleksandrów Łódzki liczy blisko 36 tysięcy mieszkańców. Wynika to także z faktu, że nasza gmina wciąż się rozwija i przyciąga nowych mieszkańców – przede wszystkim młode małżeństwa z dziećmi.

– Jeszcze kilka lat temu pojawiał się problem z zapewnieniem wszystkim

maluchom miejsca w przedszkolach. Sytuację rozwiązało otwarcie placówek publicznych prowadzonych przez osoby fizyczne. Rok temu zdecydowaliśmy o zamknięciu oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych na terenie miasta, co uporządkowało system edukacji przedszkolnej – informuje Hanna Będa naczelnik Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu UM.

Jak obecnie wygląda podział dzieci pomiędzy poszczególne placówki? (stan na 18 września):

- Miejskie Przedszkole nr 1 – 124 dzieci
- Miejskie Przedszkole nr 2 – 174 dzieci
- Miejskie Przedszkole nr 3 – 171 dzieci
- Publiczne Przedszkole ALA – 92 dzieci
- Publiczne Przedszkole nr 5 – 125 dzieci
- Publiczne Przedszkole nr 6 „Kido” – 300 dzieci
- Oddział przedszkolny w Rąbieniu – 20 dzieci
- Oddział przedszkolny w Rudzie Bugaj – 21 dzieci
- Oddział przedszkolny w Beldowie – 91 dzieci.



Choć niż demograficzny daje się we znaki, to przedszkola w Aleksandrowie Łódzkim i okolicach wciąż tętnią życiem. Nie brakuje w nich radosnych maluchów, które codziennie poznają świat, uczą się nowych umiejętności i nawiązują pierwsze przyjaźnie.

Z okazji Dnia Przedszkolaka życzymy wszystkim dzieciom zdrowia, uśmiechu i nieustannej radości z odkrywania świata. Niech każdy dzień w przedszkolu będzie dla Was przygodą, która rozwija, uczy i inspiruje!

Jedyneczka ma ogródek sensoryczny

To był niesamowity dzień. Kadra pedagogiczna i pracownicy przedszkola, rodzice i sponsorzy podarowali przedszkolakom nie lada niespodziankę – ogródek sensoryczny. To wszystko z okazji Dnia Przedszkolaka, który w „Jedyneczce” obchodzony był 19 września.

Ogródek to miejsce, gdzie dzieci będą mogły obcować z naturą, obserwować wzrost roślin, a także doświadczać przyrody wszystkimi zmysłami. Znajduje się tam m.in. specjalna ścieżka sensoryczna, po której przedszkolaki latem będą mogły chodzić boso, poznając różne faktury i kształty.

– To wzruszająca chwila, kiedy możemy zobaczyć w rzeczywistości coś, co jeszcze niedawno było tylko marzeniem – mówi Dorota Kołodziejska, dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 1. – Mamy wspaniałych pracowników, rodziców i sponsorów, któ-

rzy pomogli nam w realizacji tego projektu. Dzięki nim dzieci mogą cieszyć się z nowego miejsca do zabawy i nauki.

„Jedyneczka” już wcześniej mogła pochwalić się zielonymi zakątkami – przedszkole dysponuje dużym ogrodem z placem zabaw i przestrzenią do aktywności na świeżym powietrzu. Nowy ogródek sensoryczny stanowi jednak wyjątkowe uzupełnienie. To nie tylko zabawa, ale przede wszystkim edukacja.

– Rozwój przez zabawę przynosi najlepsze efekty. Dzięki realnym doświadczeniom dzieci szybciej i łatwiej zapamiętują nowe wiadomości, a poprzez dotyk i obserwację lepiej rozumieją otaczający je świat – podkreśla dyrektor przedszkola.

Nowy ogródek sensoryczny z pewnością będzie ulubionym miejscem przedszkolaków, w którym będą łączyć zabawę z edukacją. (em)



Stypendia dla „PRYMusów”

W piątek w Centrum Odnowy Wsi po raz VIII odbyła się uroczysta gala Lokalnego Funduszu Stypendialnego dla uzdolnionej młodzieży z gmin należących do Fundacji Rozwoju Gmin „PRYM”.

Tym razem stypendia pieniężne powędrowały do 21 uczniów klas 7. i absolwentów szkół podstawowych, którzy w roku szkolnym 2024/2025 osiągnęli sukcesy naukowe, sportowe i artystyczne, a także udzielali się w wolontariacie. Z terenu gminy Aleksandrów Łódzki taką nagrodę odebrało aż 10 uczniów.

– Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego jest dla nas wzorem, bo to właśnie tam uczniowie nagradzani są za swoją ciężką pracę. Podpatrzyliśmy to rozwiązanie i od 8 lat wręczamy takie gratyfikacje

młodzieży, która wyróżnia się na tle pozostałych. Dotychczas przyznaliśmy około 200 stypendiów. Ta gala jest też szansą, aby ci uczniowie z Aleksandrowa Łódzkiego, Parzęczewa, Dalikowa, Zgierza

oraz Wartkowic nawiązali przyjaźnię, wymienili się doświadczeniem – mówi Jolanta Pęgowska Prezes Fundacji Rozwoju Gmin „PRYM”.

Oprócz nagród pieniężnych młodzi otrzymali pamiątkowe

dyplomy i albumy z osobistą dedykacją, które stworzyła lokalna malarka Agnieszka Ciszewska, od lat tworząca niepowtarzalne akwarele na papierze czerpanym przedstawiające ptaki.

W gali wzięli udział Starosta Powiatu Zgierskiego Iwona Dąbek, Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego Jacek Lipiński, dyrektorzy i nauczyciele szkół oraz rodzice nagrodzonych.

– Lokalny Fundusz Stypendialny pokazuje jak wszechstronną mamy młodzież – można powiedzieć, że są to prawdziwi ludzie renesansu, którzy łączą pasję do nauki ze sportem i parają się sztuką. Dlatego uważam, że każda możliwość gratyfikacji tych uczniów jest potrzebna, by dodawać im skrzydeł w dalszym rozwoju – dodaje Jacek Lipiński Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego.

Uroczystość uświetniły występy uczennic ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Aleksandrowie Łódzkim.

Wszystkim stypendystom gratulujemy i życzymy wysokich lotów... po marzenia.

Ewelina Madejska



Piknik z Czwórką – radość, integracja i wspólny cel

W minioną sobotę, 20 września, teren Szkoły Podstawowej nr 4 w Aleksandrowie Łódzkim wypełnił się śmiechem, muzyką i pozytywną energią. Wszystko za sprawą wyjątkowego wydarzenia – Pikniku z Czwórką, który przyciągnął uczniów, rodziców, nauczycieli oraz mieszkańców miasta.

Od samego rana na uczestników czekały liczne atrakcje.



Najmłodsi mogli wyszaleć się na dmuchańcach, wziąć udział w kreatywnych warsztatach plastycznych czy spróbować swoich sił w zabawach sportowych. Nie zabrakło też prawdziwych przysmaków – strefa kulinarna kusila zapachem grilla, świeżo robioną watą cukrową i chrupiącym popcornem. Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się loteria fantowa, w której każdy los wygrywał, a nagrody przygotowane przez sponsorów i darczyńców wywo-

ływały uśmiechy na twarzach dzieci i dorosłych. Organizatorzy zadbali również o niespodzianki dla całych rodzin, dzięki czemu każdy znalazł coś dla siebie. Piknik miał nie tylko wymiar integracyjny i rozrywkowy, ale przede wszystkim charytatywny. Zebrane środki zostaną przeznaczone na budowę bieżni oraz skoczni do skoku w dal, które wzbogacą infrastrukturę sportową szkoły i pozwolą uczniom rozwijać swoje pasje. Wydarzenie zostało przygotowane przez Radę Rodziców, Dyrekcję, Nauczycieli oraz Pracowników Szkoły Podstawowej nr 4, którzy wspólnie stworzyli atmosferę pełną życzliwości i radości. Piknik z Czwórką pokazał, jak wielką siłę ma współpraca i jak ważne są takie spotkania w budowaniu więzi w lokalnej społeczności. To był dzień pełen uśmiechów, dobrej zabawy i wspólnych działań dla przyszłości uczniów. (ak)



Spotkanie międzypokoleniowe – mosty zamiast barier

15 września w Młodzieżowym Domu Kultury w Aleksandrowie Łódzkim odbyło się wyjątkowe wydarzenie, które zgromadziło przedstawicieli różnych pokoleń. Spotkanie miało na celu pokazanie, że młodzież i seniorów więcej łączy niż dzieli, a wzajemny dialog może stać się cennym źródłem wiedzy i inspiracji. Ambasadorem projektu był znany muzyk Marian Lichtman, który podczas spotkania opowiadał o najnowszej książce autorstwa żony – Bożeny Lichtman. – Ta książka to wspomnienia i cała prawda o moim życiu. Młodzież może dowiedzieć się z niej, jak wyglądało życie kiedyś, a seniorzy mają okazję przypomnieć sobie tamte czasy – mówił artysta. Jednym z punktów programu była debata międzypokoleniowa z udziałem przedstawiciela młodzieży oraz seniora. Wspólna rozmowa pokazała, jak wiele tematów może łączyć pokolenia. Kacper, reprezentujący młodsze pokolenie, opowiedział o drzewie genealogicznym, które

obecnie tworzy – podkreślając, jak ważne jest odkrywanie i pielęgnowanie rodzinnych korzeni. – Wszyscy mówili o tym, jak poprawić dialog międzypokoleniowy, a w gruncie rzeczy – co poprawi nam jakość życia. Nagle okazuje się, że wszyscy mówimy tym samym językiem i tym samym głosem – językiem serca. I to jest taki język, który skupia się właśnie na wrażliwości, na uważności, na potrzebie, miłości i akceptacji. I to naprawdę są uniwersalne prawdy. Co więcej, jak robimy badania i pytamy co dla ludzi jest najważniejsze to oni wszyscy mówią, że RODZINA – mówi Monika Mularska-Kucharek, organizator spotkania, członek Fundacji Łódzka Akademia Kobiectwa. W czasie wydarzenia poruszono także temat nowoczesnych technologii, które mogą wspierać seniorów w codziennym życiu. Monika Kuźniak z fundacji 4 Future przedstawiła zalety opasek bezpieczeństwa, które pozwalają na bieżąco monitorować stan zdrowia. – Takie rozwiązania dają seniorom poczucie bezpieczeństwa,



a ich bliskim spokój, bo mają dostęp do wszystkich parametrów pomiarowych – tłumaczyła. Spotkanie w MDK pokazało, że relacje międzypokoleniowe są nieocenione. Seniorzy przekazują młodym doświadczenie

i mądrość życiową, a młodzi mogą wprowadzać starszych w świat współczesności i nowych technologii. Choć czasem pojawiają się różnice, wspólny dialog buduje mosty, które pozwalają lepiej się rozumieć. (em)

WYCIECZKI

ZAPISY tel.: 693 563 621

Emilia Szutenbach

Data	Gdzie	Za ile	Skąd
5.10.2025	Spacer po Księżym Młynie	25 zł	Zbiórka Pl. Zwycięstwa 1 godz. 15:00. Obowiązują zapisy.
18.10.2025	Od Daisy do Reksia, wycieczka do Pszczyny i Bielsko Białej	380 zł	Wyjazd z Aleksandrowa
6.–21.11.2025	Wycieczka do Wietnamu	6500 + bilety lotnicze	Wylot z Warszawy
29.11.2025	Warszawa + musical „Wicked” w Teatrze Roma (nowe)	260 zł + 180 zł spektakl	Wyjazd z Aleksandrowa
5–8.12.2025	Wycieczka do Paryża, ze wstępem do Kabaretu Moulin Rouge	2200 + bilety lotnicze + spektakl	Wylot z Warszawy
12–18.01. 2026	Wycieczka na Maderę	4500 + bilety lotnicze	Wylot z Warszawy
6.–15.02.2026	Wycieczka do Arabii Saudyjskiej (nowe)	16 500 + bilety lotnicze + wiza	Wylot z Warszawy
8–18.04.2026	Wycieczka do Uzbekistanu	7900 + bilety lotnicze	Wylot z Warszawy

Wyjazdy organizuje: **Pałacowo – Emilia Szutenbach, Agencja Podróży Niespiesznych**. Pałacowo – Emilia Szutenbach jest wpisana do Rejestru Organizatorów Turystyki i Przedsiębiorców Ułatwiających Nabywanie Powiązanych Usług Turystycznych Województwa Mazowieckiego pod numerem 2506. Więcej propozycji wycieczek znajdziecie na stronie www.palacezamkidwory.com.

W różnorodności jest siła – Festiwal Sztuk Różnych



Festiwal Sztuk Różnych w Aleksandrowie Łódzkim już od ponad dwóch dekad udowadnia, że kultura ma moc łączenia ludzi. Najwięcej emocji wzbudził koncert Justyny Steczkowskiej – artystki wszechstronnej, wokalistki, skrzypaczki, kompozytorki i autorki tekstów, która zachwyciła publiczność niezwykle głośnie i charyzmicznie. Nie zabrakło też charytatywnej odsłony festiwalu – w kawiarence OPS i AFS prowadzona była zbiórka na rzecz rodziny poszkodowanej w pożarze w miejscowości Zgnile Błoto. Festiwal Sztuk Różnych ponownie udowodnił, że Aleksandrów Łódzki to miasto otwarte na kulturę i kreatywność.

Festiwal rozpoczął się w sobotę w Bibliotece Publicznej im. Jana Machulskiego w Aleksandrowie Łódzkim warsztatami animacji poklatkowej, które poprowadził Sergiusz Wasilewski – operator i reżyser mieszkający w Londynie. Wieczorem w parku miejskim publiczność obejrzała film „Pszczółka Maja: Miodowe igrzyska”, poprzedzony wykładem o roli pszczoł w utrzymaniu bioróżnorodności. Niedziela z kolei zamieniła centrum Aleksandrowa Łódzkiego w tętniące życiem miasteczko artystyczne. Na scenie głównej wystąpili m.in. The Lucyan Group, Kapela Aleksandrowianie, Gaja, Kolektyw Folk, Paweł Szymański oraz – jako gwiazda wieczoru – Justyna Steczkowska. W parku miejskim przez całe popołudnie trwały warsztaty rodzinne i animacje, a najmłodsi mogli spróbować swoich sił w krawiectwie i zabrać do domów własnoręcznie wykonane poduszeczki.

Panie z Kół Gospodyń Wiejskich przygotowały pyszne dania na słodko i wytrawnie. Był także szafing i stoiska z rękodielnictwem.

Podczas FSR nie zabrakło także spotkań dla dorosłych. Monika Szymor, łódzka projektantka mody i założycielka marki SheMore, poprowadziła warsztaty oraz spotkanie „W rytmie slow fashion”, na którym mówiła o świadomych wyborach konsumenckich i roli zrównoważonego rozwoju w modzie.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się również scena „@Sound of Diversity” w ogrodzie biblioteki. To właśnie tam odbył się koncert „Dookoła świata”, spektakl dla dzieci „Perypetie Pluszowego Misia” oraz panel dyskusyjny w ramach międzynarodowego projektu „Sound of Diversity”, którego liderem jest gmina Aleksandrów Łódzki.

Dwa dni wydarzeń pokazały, że sztuka nie tylko bawi, ale też jednoczy, inspiruje i skłania do refleksji. (emi, kraj)





Aleksandrów Łódzki centrum międzynarodowej różnorodności – Festiwal Sztuk Różnych w ramach projektu Sound of Diversity

Podczas tegorocznego Festiwalu Sztuk Różnych w Aleksandrowie Łódzkim miało stać się prawdziwym europejskim centrum dialogu i kultury. Gościliśmy 30-osobową reprezentację z 12 krajów, która przyjechała w ramach międzynarodowego projektu Sound of Diversity – wyjątkowej inicjatywy promującej otwartość, równość i współpracę ponad granicami.

Wydział Promocji i Współpracy z Zagranicą Urzędu Miejskiego w Aleksandrowie Łódzkim bierze aktywny udział w projekcie, który łączy uczestników z 13 państw Europy: Polski, Niemiec, Hiszpanii, Portugalii, Francji, Rumunii, Grecji, Czech, Włoch, Słowenii, Serbii, Chorwacji i Węgier.

Sound of Diversity to szeroko zakrojona „sieć miast”, której nadrzędnym celem jest wzmacnianie roli samorządów w promowaniu różnorodności, przeciwdziałaniu dyskryminacji i wspieraniu włączania mniejszości.

Projekt skupia gminy organizujące prestiżowe festiwale i wydarzenia społeczno-sportowe w całej Europie. Wśród nich znalazły się m.in.:

- **Gaming Village Festival w Óbidos (Portugalia),**
- **Khamoro Romani Festival w Pra-dze (Czechy),**

- **Multitude Festival w hrabstwie Se-ine-Saint-Denis (Francja),**
 - **Festival of Tolerance w Chorwacji,**
 - **Cultural Days of Bârlad w Rumu-nii,**
 - **People’s Feast w Molfetta (Wło-chy),**
 - **Greek Dance Fest w Kileler (Gre-cja),**
- a także nasze rodzime festiwale: **Festiwal Sztuk Różnych i Summer Dying Loud.**

To właśnie te wydarzenia wychodzą daleko poza klasyczne spotkania sieci miejskich. Obok konferencji, warsztatów czy sesji szkoleniowych pojawia się nowy, angażujący element – Sound of Diversity Stage, którego misją jest włączanie lokalnej społeczności, młodzieży, aktywistów, przedstawicieli mniejszości i ekspertów w dialog o różnorodności i tolerancji.

Aleksandrów Łódzki nie tylko bierze udział w tej wyjątkowej inicjatywie, ale również pełni rolę koordynatora całego przedsięwzięcia.

– To dwuletni projekt, którego jeste-smy koordynatorem. Jego kwota opie-wa na ponad 1,5 mln złotych. Pokłosiem projektu ma być sieć, która inspirowa, wyznacza trendy, a namacalnym jego

efektem będzie też podręcznik dobrych praktyk dla organizatorów różnego ro-dzaju wydarzeń kierowanych do lokal-nych społeczności – podkreśla Tomasz Barszcz Naczelnik Wydziału Promocji i Współpracy z Zagranicą.

Obecność międzynarodowych gości podczas Festiwalu Sztuk Różnych była nie tylko okazją do wymiany doświadczeń i prezentacji bogactwa kulturowego, ale

również dowodem na to, że lokalne inicja-tywy mogą stać się impulsem do global-nych zmian.

Aleksandrów Łódzki, stając na czele projektu Sound of Diversity pokazuje, że otwartość, współpraca i wzajemny szacu-nek są fundamentem nowoczesnej Europy – Europy, która celebrowa swoją różnorod-ność.

Ewelina Madejska



Aleksandrowianki liderkami badań mammograficznych

Aleksandrów Łódzki może być przykładem dla całego województwa. Już w tym roku 50% mieszkank naszego miasta, które znajdują się w grupie wiekowej uprawnionej do badań mammograficznych, regularnie korzysta z tej formy profilaktyki.

Taki imponujący wynik stawia nas na pierwszym miejscu w Województwie Łódzkim i zdecydowanie przewyższa śred-nią regionalną, która wynosi zaledwie 37%. Specjaliści nie mają wątpliwości, że wcześniej wykryty rak piersi jest w pełni uleczalny. To najczęściej diagnozowany nowotwór wśród kobiet, ale jednocześnie jeden z najlepiej wykrywalnych. Według statystyk co roku aż 20 tysięcy Polek do-wiaduje się o nowotworze piersi, dlatego regularne badania są tak ważne.

– Mammografia to bezpieczne i bezpłat-ne badanie. Dawka promieniowania jest bardzo niska, więc nie ma się czego oba-wiać. Zachęcam wszystkie panie, aby ko-

rzystały z tej możliwości – podkreśla Anna Leder, rzeczniczka prasowa Narodowego Funduszu Zdrowia.

Badania mammograficzne adresowane są dla kobiet w wieku od 45 do 74 lat, grupy, w której ryzyko zachorowania jest najwięk-sze. Z kolei młodsze kobiety powinny pa-miętać o samobadaniu piersi, najlepiej raz w miesiącu. Każda wykryta nieprawidłowość powinna być sygnałem, by udać się na USG.

Co ważne, aby skorzystać z badań w mammobusie nie potrzeba skierowania. Wystarczy zabrać ze sobą dowód osobisty. Harmonogram postoju mammobusa do-stępny jest na stronie Narodowego Fun-duszu Zdrowia oraz na oficjalnej stronie Aleksandrowa Łódzkiego.

Aleksandrowianki pokazują, że zdrowie naprawdę stawiają na pierwszym miejscu. Wysoka frekwencja w badaniach profilak-tycznych to powód do dumy – i przykład, że warto dbać o siebie nie tylko wtedy, gdy coś zaczyna boleć. (Martyna Patora)



Brydżowe poranki



Brydż ćwiczy umysł i uczy strategicznego myślenia. Nic dziwnego, że aleksandrowscy seniorzy spotykają się dwa razy w tygodniu, by zagrać partyjkę.

Brydżowe poranki gromadzą sporą eki-pę, a zdarza się, że przy stolikach zasiada ponad 20 osób. Większość po latach prze-rwy. Jednak z zasadami gry jest jak z jazdą na rowerze – nigdy się jej nie zapomina.

Mistrzami brydża są panowie, którzy za zamkniętymi drzwiami świetlicy toczą zacięte rozgrywki, zapraszając rywali bry-dżowych ze Zgierza.

Organizatorem gry w brydża jest Rada Seniorów i to w jej siedzibie, przy ulicy Ko-nopnickiej gracze spotykają się w ponie-działki i czwartki. Są jeszcze wolne stoliki, więc o godzinie 10 seniorzy zapraszają na partyjkę wszystkich chętnych. (kbs)



Poznajcie historię Ochotniczej Straży Pożarnej w Saniach. 14 września jednostka obchodziła 100 lecie istnienia.

Historia OSP Sanie – Ludwików



Za długoletnią służbę druchowie OSP Sanie otrzymali podziękowania oraz pamiątkowe medale.

Ochotnicza Straż Pożarna w Saniach-Ludwikowie powstała w 1925 roku. Blisko 20 lat mieliśmy do dyspozycji jedynie ręczną sikawkę wahadłową i 400-litrowy beczkowóz, które przechowywano w niewielkiej drewnianej szopie. Zmiany przysły po wojnie – w roku 1947 zakupiono dwanaście mundurów i drobny sprzęt przeciwpożarowy, a rok później przekazano jednostce plac do ćwiczeń, który wkrótce został ogrodzony i rozpoczęliśmy gromadzenie funduszy na budowę strażnicy. Postawiona w 1953 roku drewniana remiza miała powierzchnię 90 m kw. i służyła do przechowywania sprzętu przeciwpożarowego. Była też miejscem licznych imprez okolicznościowych, z których pozyskane fundusze przeznaczaliśmy na konserwację oraz zakup niezbędnego wyposażenia.

Upływ czasu przyniósł zmiany – nowych członków zarządu i świeże spojrzenie. Zdecydowano o budowie nowego, murowanego budynku straży pożarnej. W kwietniu 1971 roku rozpoczęto prace. Mimo zaangażowania strażaków i wsparcia finansowego ze strony mieszkańców wsi i miejscowego Kółka Rolniczego, budowa trwała dość długo. Wyczekiwane przez wszystkich otwarcie nowej remizy i ba-

senu wodnego nastąpiło 22 lipca 1979 roku, a w ślad za tym wydarzeniem Wojewódzki Związek Straży Pożarnej przydzielił jednostce w Saniach samochód pożarniczy STAR 26. Doceniając pracę strażaków ochotników, w 1980 roku – w 55. rocznicę powstania OSP w Saniach, okoliczni mieszkańcy ufundowali jednostce sztandar.

Ogromnym wyróżnieniem dla strażaków ochotników było uhonorowanie ich w 2005 roku z okazji 80-lecia jednostki złotym medalem „Za Zasługi dla Pożarnictwa”. Takie odznaczenie mogło jedynie zachęcić do jeszcze cięższej pracy. Dlatego już w 2007 roku przeprowadzono sfinansowaną przez Urząd Gminy termomodernizację strażnicy. Ponadto wychodząc naprzeciw aktualnym potrzebom i stawiając na nieustanny rozwój, postanowiliśmy wybudować nowy garaż na dwa stanowiska samochodowe. Rozpoczęta w 2009 roku budowa wspierana była przez Urząd Miejski w Aleksandrowie Łódzkim i okazała się trafnym posunięciem, ponieważ pod koniec roku 2010 Komendant Wojewódzki Policji w Łodzi, w odpowiedzi na nasz wniosek, nieodpłatnie przekazał jednostce lekki samochód przeznaczony do ratownictwa technicznego i drogowego.

Rozwój OSP w Saniach umożliwiły także fundusze unijne, z których umiejętnie korzystamy dzięki szkoleniom rozwijającym umiejętności oraz aktywnej współpracy z Urzędem Miejskim w Aleksandrowie Ł. i Fundacją PRYM działającą na rzecz obszarów wiejskich. Rok 2012 przyniósł pierwszy z projektów mający na celu modernizację strażnicy. W ramach wdrażania lokalnych strategii rozwoju objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich przeprowadziliśmy remont

co znacząco zwiększyło możliwości operacyjne naszej jednostki. Z kolei projekt „Utworzenie we wsi Sanie miejsca wypoczynku z zastosowaniem innowacyjnych rozwiązań w zakresie oświetlenia” zrealizowano w 2015 roku. Płynące z niego korzyści to między innymi wyłożenie kostką terenu wokół strażnicy, wybudowanie altany czy wykorzystanie nowoczesnego oświetlenia w postaci lamp solarnych. W 2015 roku pozyskaliśmy również nowy samochód pożarniczy Mercedes ATEGO. Udało



świecić wiejskiej przy OSP Sanie. Rok 2013 natomiast wzbogacił nas o ciężki samochód pożarniczy TATRA, który przekazała Komenda Powiatowa PSP w Zgierzu,

nam się to dzięki współpracy Z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Komendą Główną PSP. W tym samym roku doposażyliśmy

nowe auto w sprzęt ratowniczy HOLMATRO. W roku 2018 dzięki współpracy z Urzędem Marszałkowskim w Łodzi oraz fundacją PRYM zmodernizowaliśmy kuchnię w strażnicy.

W ostatnich latach, współpracując z Urzędem Miejskim w Aleksandrowie Ł., udało nam się również między innymi zainstalować klimatyzację, wymienić dach, wyremontować salę w strażnicy, a także doposażyć garaż w sanitariaty.

Nasza jednostka stawia na rozwój na wielu płaszczyznach. Jest to możliwe między innymi dzięki różnicowaniu składu osobowego OSP Sanie. Kluczem do sukcesu okazuje się być porozumienie młodych, stawiających na innowacje i nowoczesność z zasłużonymi członkami honorowymi, kierującymi się doświadczeniem i odwołującymi się do tradycji pożarnictwa. Obecnie jednostka liczy ponad 40 druchów – kobiety i mężczyzn. OSP jest pełna zapału, aktywnie bierze udział we wszystkich działaniach, stawia sobie cele i konsekwentnie je realizuje. Jej zadania to nie tylko udział w akcjach gaśniczych, ale i ratowniczych. Niejednokrotnie jest też odpowiedzialna za usuwanie miejscowych zagrożeń czy ochronę podczas imprez okolicznościowych organizowanych przez gminę. Długoletnia współpraca

druhen i druchów, znajomość ich możliwości i predyspozycji zaowocowała wieloma sukcesami. Liczymy, że będzie ich coraz więcej. (OSP Sanie)

36 minut dla zdrowia

Adam Wawrzyniak przy ulicy Dąszyńskiego niedawno uruchomił nowe miejsce na fitnessowej mapie miasta. Siłownia „36 minut” oferuje taki rodzaj aktywności, który trwa krócej niż przerwa na lunch. Tylko czy faktycznie da się zrobić efektywny trening w nieco ponad pół godziny?

Od ponad dwóch miesięcy przy ul. Dąszyńskiego działa nowe miejsce na fitnessowej mapie miasta. „36 minut” to propozycja dla osób, które chcą pozostać aktywne, ale cenią każdą minutę swojego czasu, którzy chcą zadbać o formę, ale nie mają czasu na długie wizyty na tradycyjnej siłowni. Adam Wawrzyniak, pasjonat sportu i zdrowego stylu życia, otworzył niedawno siłownię „36 minut” – w której trening jest krótszy niż przerwa na lunch.

Jak sama nazwa wskazuje, trening w nowej siłowni trwa zaledwie 36 minut. To mniej niż typowa przerwa na lunch, a jednocześnie wystarczająco, by pobudzić mięśnie, spalić kalorie i poprawić kondycję. – Chciałem stworzyć miejsce, w którym każdy, nawet najbardziej zapracowany, znajdzie czas na ruch. Wystarczy niespełna 40 minut, by wykonać pełnoprawny, efektywny trening. Wygląda to w ten sposób, że ta kolumna odmierza czas i ona świeci na zielono przez minutę i na czerwono przez pół minuty. Na maszynie siłowej ćwiczenia wykonuje się minutę za wyjątkiem orbitreków i rowerków, gdzie ćwiczy się 4 minuty. Później pół minuty przerwy i przechodzi się na kolejną maszynę. Więc jak to wszystko się zsumuje, wychodzi dokładnie 36 minut – podkreśla właściciel.

Pomysł nie wziął się znikąd. Zanim Adam Wawrzyniak zdecydował się na otwarcie własnej siłowni, spędził wiele godzin na tradycyjnych salach treningo-



wych, testując różne metody i obserwując, co naprawdę działa.

– Wcześniej dużo trenowałem i wiem, że trening na siłowni wymaga wiedzy i umiejętności, bo przecież podnosi się tam hantle, sztangi itp., gdzie bez odpowiedniego przygotowania łatwo nabawić się kontuzji. My tutaj maszyny dostosowujemy indywidualnie do klubowiczów, do tego każdy trening odbywa się pod okiem trenerów. Pierwsze zajęcia są darmowe, a na nich dodatkowo przeprowa-

dzana jest analiza składu ciała – wylicza Adam Wawrzyniak.

Choć sceptycy mogą podchodzić do pomysłu z rezerwą, coraz więcej badań potwierdza, że krótkie, intensywne treningi mogą być równie skuteczne jak długie sesje na siłowni. Kluczem jest odpowiednie tempo i brak dłuższych przerw, co pozwala spalić więcej kalorii w krótszym czasie.

Siłownia „36 minut” to propozycja dla wszystkich, którzy chcą poprawić swoją kondycję, ale nie chcą lub nie mogą spę-

dzać wielu godzin na treningach. Dzięki pasji Adama Wawrzyniaka i jego doświadczeniu, mieszkańcy miasta zyskali nowe, inspirujące miejsce, w którym można zadbać o zdrowie – i to w czasie krótszym niż obejrzenie jednego odcinka serialu.

Drodzy Czytelnicy, jeżeli chcielibyście pochwalić się swoimi pasjami czy biznesem, to zapraszamy do kontaktu z redakcją gazety „40 i Cztery” lub Telewizją Aleksandrów. Niech świat się o Was dowie!

Ewelina Madejska

Tak tańczą seniorzy z „Wrzosu”

Seniorzy z Aleksandrowa Łódzkiego udowadniają, że w tańcu wiek się nie liczy! W Domu Dziennego Pobytu „Wrzos” 18 września wystartował nowy projekt taneczny współorganizowany ze stowarzyszeniem Aktywni.eu, który od razu spotkał się z dużym zainteresowaniem uczestników.

To nie pierwszy raz, kiedy aleksandrowscy seniorzy mają okazję rozwijać swoje umiejętności pod okiem dyplomowanego instruktora tańca Janusza Wielgosza. Kilka

miesięcy temu prowadził on zajęcia w ramach programu „Aktywni Plus”. Tym razem seniorzy biorą udział w warsztatach tańca towarzyskiego, finansowanych ze środków Fundacji Lotto w ramach programu Aktywny Senior.

– To świetna okazja, by trochę się poruszać, przypomnieć sobie kroki walca czy tanga i po prostu dobrze się bawić – mówi Irena Kajszcak, kierownik Centrum Pomocy Rodzinie i Usług Socjalnych. – Nasi seniorzy chę-

nie uczestniczą w takich zajęciach, a zdobyte umiejętności na pewno przydadzą się podczas zabaw, które wspólnie organizujemy, jak Andrzejki czy ostatki.

Dom Dziennego Pobytu „Wrzos” od lat dba o to, by aleksandrowscy seniorzy nie tylko się nie nudzili, ale też rozwijali swoje pasje i spędzali czas w aktywny sposób. Projekt taneczny to kolejny dowód na to, że wiek to tylko liczba, a radość z tańca może towarzyszyć całe życie. (em)



wykaz lokalu mieszkalnego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu.

Przeznaczam do sprzedaży w drodze bezprzetargowej lokale mieszkalne wraz z ułamkową częścią gruntu:

Budynek mieszczący lokale mieszkalne nr: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16,20 to 4-piętrowy, podpiwniczony, 1-klatkowy budynek. Zostal wzniesiony w 1965r.:

- 1/ Lokal nr 1 ma powierzchnię użytkową 36,21m². Jest usytuowany na parterze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje (6,10m², 5,30m² i 14,19m²), kuchnia (5,09m²), łazienka z wc (2,76m²) i przedpokój (2,77m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z termy gazowej,
- 2/ Lokal nr 3 ma powierzchnię użytkową 43,50m². Jest usytuowany na parterze ww. budynku. Na lokal składają się 2 pokoje (8,58m² i 23,86m²), kuchnia (5,38m²), łazienka z wc (3,32m²) i przedpokój (2,36m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z termy gazowej,
- 3/ Lokal nr 4 ma powierzchnię użytkową 36,21m². Jest usytuowany na parterze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje (5,13m², 6,47m² i 14,37m²), kuchnia (4,96m²), łazienka z wc (2,56m²) i przedpokój (2,72m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie elektryczne, ciepła woda z termy gazowej,
- 4/ Lokal nr 5 ma powierzchnię użytkową 36,54m². Jest usytuowany na I piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje (5,48m², 6,15m² i 14,34m²), kuchnia (5,02m²), łazienka z wc (2,66m²) i przedpokój (2,89m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z termy gazowej,
- 5/ Lokal nr 7 ma powierzchnię użytkową 43,50m². Jest usytuowany na I piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje (6,76m², 8,63m² i 16,75m²), kuchnia (5,51m²), łazienka z wc (3,28m²) i przedpokój (2,57m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z bojlera elektrycznego,
- 6/ Lokal nr 8 ma powierzchnię użytkową 36,85m². Jest usytuowany na I piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 2 pokoje (6,29m² i 20,10m²), kuchnia (5,07m²), łazienka z wc (2,59m²) i przedpokój (2,80m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z bojlera elektrycznego,
- 7/ Lokal nr 10 ma powierzchnię użytkową 43,50m². Jest usytuowany na II piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje (6,77m², 8,54m² i 17,17m²), kuchnia (5,37m²), łazienka z wc (3,22m²) i przedpokój (2,43m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z bojlera elektrycznego,
- 8/ Lokal nr 11 ma powierzchnię użytkową 43,50m². Jest usytuowany na II piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje (6,87m², 8,82m² i 16,49m²), kuchnia (5,51m²), łazienka z wc (3,28m²) i przedpokój (2,53m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. i ciepła woda-kocioł gazowy dwufunkcyjny,
- 9/ Lokal nr 13 ma powierzchnię użytkową 36,06m². Jest usytuowany na III piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 2 pokoje (6,61m² i 19,45m²), kuchnia (4,87m²), łazienka z wc (2,56m²) i przedpokój (2,57m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, C.O. miejskie, ciepła woda z bojlera elektrycznego,
- 10/ Lokal nr 14 ma powierzchnię użytkową 43,50m². Jest usytuowany na III piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 2 pokoje (8,55m² i 23,98m²), kuchnia (5,25m²), łazienka z wc (3,29m²) i przedpokój (2,43m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie elektryczne, ciepła woda z termy gazowej,
- 11/ Lokal nr 15 ma powierzchnię użytkową 43,50m². Jest usytuowany na III piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 2 pokoje (8,82m² i 23,44m²), kuchnia (5,69m²), łazienka z wc (3,11m²) i przedpokój (2,44m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z bojlera elektrycznego,
- 12/ Lokal nr 16 ma powierzchnię użytkową 37,04m². Jest usytuowany na III piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 2 pokoje- jeden pokój z wnęką (6,24m² i 20,05m²), kuchnia (5,16m²), łazienka z wc (2,81m²) i przedpokój (2,78m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, ogrzewanie elektryczne, ciepła woda z bojlera elektrycznego,
- 13/ Lokal nr 20 ma powierzchnię użytkową 37,83m². Jest usytuowany na IV piętrze ww. budynku. Na lokal składają się 3 pokoje- jeden pokój wydzielony z wnęki (6,29m², 5,93m² i 15,08m²), kuchnia (4,98m²), łazienka z wc (2,75m²) i przedpokój (2,80m²). Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną, gazową, ogrzewanie C.O. miejskie, ciepła woda z termy gazowej.

2. Zgodnie z ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego nieruchomości znajduje się na terenie oznaczonym symbolem D40MW – teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej

3. Zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004r. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 361 ze zm.), powyższa sprzedaż zwolniona jest od podatku VAT.

4. Powyższa nieruchomość będzie sprzedawana w drodze bezprzetargowej zgodnie z art. 34 ust.1 pkt.3 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z póź. zm.)-na rzecz najemcy lokalu mieszkalnego.

5. Okres publikacji wykazu bieżnie od dnia 29 września 2025 roku do 20 października 2025 roku.

6. Określa się termin do złożenia wniosków przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości zgodnie z art. 34 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z póź. zm.) tj. do dnia 18 listopada 2025r.

7. Powyższy wykaz podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Aleksandrowie Łódzkim Plac Kościuszki 2, a ponadto informację o wywieszeniu wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej oraz na stronie internetowej www.aleksandrow-lodzki.pl.

8. Szczegółowych informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Aleksandrowie Łódzkim, pokój 112, tel. 042 270 03 54.

BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. JANA MACHULSKIEGO
W ALEKSANDROWIE ŁÓDZKIM

recenzje

Książki dostępne w Bibliotece Głównej przy pl. Tadeusza Kościuszki 12

„Śpiew łaciatych krów” Łukasza Staniszewskiego

Bernard Witten nie lubi ludzi, a zwłaszcza marzycieli. To mężczyzna twar-do stąpający po ziemi. Dziady, dybuki i gusła wywołują w nim złość i budzą pogardę. Kiedy jednak na Warmię nadciąga wyniszczająca susza, a magia okazuje się nie działać, mieszkańcy rozpaczliwie szukają ratunku właśnie u niego. Łukasz Staniszewski w swojej wciągającej warmińsko-magicznej po-wieści opisał historię mityczną, a zarazem bardzo współczesną. „Śpiew łacia-tych krów” to niezwykła podróż do świata, który łączy codzienność z głębią refleksji i subtelnością. Autor w swojej książce prezentuje unikalne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość, ukazując ją z czułością i humorem. Zręcznie łączy elementy literackie z refleksją nad naturą, ludzkimi emocjami i codziennymi sytuacjami, co spra-wia, że czytelnik ma wrażenie rozmowy z dobrym znajomym. To książka, która zostaje w pamięci na długo i skłania do zastanowienia się nad prostymi, ale ważnymi sprawami.

„Wszystkiego najlepszego! Jak dbać o własne szczęście”, Ewa Woydyłło

„Wszystkiego najlepszego! Jak dbać o własne szczęście” autorstwa doskonałej psycholożki Ewy Woydyłło to inspirująca i pełna ciepła książka, która zachęca do refleksji nad tym, jak troszczyć się o wewnętrzne dobro. Autorka w przy-stępny i serdeczny sposób dzieli się swoimi przemyśleniami na temat szczę-ścia, pokazując, że jest ono w zasięgu ręki, jeśli tylko nauczymy się je dostrze-gać i pielegnować. Książka jest pełna praktycznych wskazówek i mądrości, które mogą pomóc każdemu z nas lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby. Woydyłło pisze z dużą empatią i zrozumieniem, to świetna lektura dla tych, którzy chcą zadbać o emocjonalny dobrostan i znaleźć więcej radości w codziennym życiu.

„Hipnoza”, Krzysztof Bochus

„Hipnoza” Krzysztofa Bochusa to doskonały kryminał noir poruszający temat manipulacji, kontroli umysłu i granic ludzkiej świadomości. Przenosimy się do epoki napoleońskiej, by przyglądać się grze prowadzonej przez wielkie mo-carstwa. Tym razem akcja osadzona została w Gdańsku 1807 roku, w którego mrocznych uliczkach mordowani są francuscy oficerowie. Do odnalezienia zabójców Francuzi zmuszają szantażem niepokornego młodzieńca Hamilka-ra Sterlinga. Atutem chłopaka są pasje, którym się oddaje: nauka, technika oraz zyskująca w tym czasie coraz większą popularność hipnoza. Sterling po-dejmuje współpracę z agentem Victorem i wspólnie rozpoczynają nietypowe śledztwo, dzięki któremu dochodzą do niespodziewanej i zaskakującej prawdy. Polecamy najnowszą książkę Krzysztofa Bochusa i zapraszamy na spotkanie z autorem już 6 listopada do czytelní Biblioteki Publicznej im. Jana Machulskiego przy placu Tadeusza Kościuszki 12.

reper-tuar

www.kinospojnia.pl
tel. 726 506 506

26 września PIĄTEK 18:00 Skrzat. Nowy początek (100') - Polska 19:45 Zamach na papieża (116') - Polska	10:45 Lilly i kangurek (107') - Australia 12:35 Super Charlie (82') - Szwecja 14:00 Skrzat. Nowy początek (100') - Polska POKAZ PRZEDPREMIEROWY 15:45 Chopin, Chopin (126') - Polska 17:55 Skomplikowani (100') - USA 19:40 Zamach na papieża (116') - Polska
27 września SOBOTA 12:30 Lilly i kangurek (107') - Australia 14:20 Lilly i kangurek (107') - Australia 16:10 Skrzat. Nowy początek (100') - Polska 18:00 Teściowie 3 (90') - Polska 19:35 Zamach na papieża (116') - Polska	10 października PIĄTEK 17:50 Tron Ares(118') - USA 19:55 Skomplikowani (100') - USA
28 września NIEDZIELA 11:45 Lilly i kangurek (107') - Australia 13:35 Skrzat. Nowy początek (100') - Polska 15:20 Teściowie 3 (90') - Polska TRANSMISJA KONCERTU ANDRE RIEU 17:00 Andre Rieu. Przetańczyć całą noc (160') - Holandia 19:40 Zamach na papieża (116') - Polska	11 października SOBOTA 12:00 Super Charlie (82') - Szwecja 13:25 Tron Ares (118') - USA 15:30 Chopin, Chopin (126') - Polska 17:40 Tron Ares(118') - USA 19:45 Skomplikowani (100') - USA
4 października SOBOTA 12:00 Lilly i kangurek (107') - Australia 13:50 Super Charlie (82') - Szwecja 15:15 Skrzat. Nowy początek (100') - Polska 17:00 Super Charlie (82') - Szwecja 18:25 Skomplikowani (100') - USA 20:00 Zamach na papieża (116') - Polska	12 października NIEDZIELA 11:40 Super Charlie (82') - Szwecja 13:10 Tron Ares (118') - USA 15:25 Chopin, Chopin (126') - Polska 17:35 Tron Ares(118') - USA 19:40 Skomplikowani (100') - USA
5 października NIEDZIELA	17 października PIĄTEK 17:50 Tron Ares(118') - USA 19:55 Seks dla opornych (100') - Polska

OGŁOSZENIA
DROBNE

- Sprzedam własnościowe mieszkanie notarialnie, pow. 46 m kw., ul. Daszyńskiego 7. Tel. 732 572 608
- Kupię działkę budowlaną w Aleksandrowie Łódzkim, Rąbieniu lub Konstantynowie. Może być z domem. Tel. 577 857 823
- Kupię działkę budowlaną w Aleksandrowie Łódzkim i okolicach. Może być z domem. Tel. 696 480 092
- Poszukuję osoby do porządków w ogrodzie w Aleksandrowie Łódzkim. Tel. 505 113 235
- Drewno kominkowe – dąb. Sprzedam. Tel. 737 188 574
- Oddam, nową dużą lodówkę turystyczną za kawę ziarnistą. Tel. 505 113 235
- Mycie kostki brukowej, elewacji i dachów. Tel. 886 934 721
- Wyroby z drewna budy dla psów, kotów, karmniki, ławki, wc. Tel. 504 624 848

- Sprzedam dom jednorodzinny we wsi Różyce koło Parzęczewa, dom o powierzchni około 50 m kw. na działce o powierzchni 1200 m kw. Więcej informacji udzielę telefonicznie. Tel. 600 36 85 90
- Drzwi wewnętrzne, krótko używane z futryną i zamkiem 190 cmx93 cm. Oddam za kawę ziarnistą. Tel. 505 113 235
- Stajnia „Adrianna” w Adamowie Starym poszukuje pracownika fizycznego do pomocy przy prowadzeniu stajni. Tel. 502 134 335
- Sprzedam mieszkanie 2-pokojowe (42,42 m.kw) na Osiedlu Sikorskiego w Aleksandro-wie Łódzkim. Tel. 785 326 956
- Zamienię mieszkanie komunalne stare budownictwo, dwa pokoje z kuchnią, łazienka, co- węglowe -37 m kw. na mniejsze. Tel.790 232 716
- Zamienię mieszkanie 28 m kw.

- po generalnym remoncie, pokój, kuchnia, łazienka, centralne ogrzewanie na większe. Może być zadłużone lub z dopłatą. Do dyspozycji komórka, ogródek i podwórko. Tel. 695 174 400

 - Sprzedam kontener mieszkalny metalowy 2,5x 6 m kw. Stan bardzo dobry. Cena 5 900 zł. Tel. 505 832 566
 - Sprzedam stemple budowlane. Tel. 505 832 566
 - Sprzedam działkę budowlaną 1200 m kw. Centrum Rąbienia, ul. Hetmańska. Tel. 696 871 838
 - Sprzedam mieszkanie 69 m kw. na osiedlu Aleksandria na trzecim piętrze, w bloku jest winda (salon z aneksem, 3 pokoje, dwie łazienki, dwa balkony). Tel. 509258836
 - Sprzedam Overlock trzynitkowy z centralnym sparowaniem TEXTI-MA klasa 85-15. Cena 1000 zł. Tel. 604 885 044
 - Kupię pamiątki z PRL-u, zabawki, kryształ, zegarki, obrazy, starocie i inne. Tel. 519 691 609
 - Likwidacja całkowita mieszkań, strychów, komórek ,piwnic i garaży. Wywiozę wszyst-kie zbędne graty, wycena i dojazd gratis. Tel. 500 551 929
- Sprzedam bardzo tanio dwa obrazy olejne oraz nowe skórzane kozaki rozmiar 38. Tel. 696 230 075
 - Sprzedam „Malucha” – Fiata 126p w całości lub w częściach, rok produkcji 1984. Tel. 608 144 004
 - Sprzedaż kaczek bezpośrednio do konsumpcji. Tel. 603 972 421
 - Zamiatarkę do kostki brukowej sprzedam. Tel. 691 952 627
 - Zamienię mieszkanie komunalne w bloku M3 – 54,75 m kw. z balko-nem na mniejsze. Tel. 608 450 514
 - Sprzedam bardzo tanio dwa tapczany jednoosobowe i dwa biurka. Tel. 696 230 075
 - GoodCare – opieka domowa poszukuje sumiennych i empatycznych opiekunek do pracy. Tel. 796 415 501
 - Trwała i tania regeneracja, renowacja reflektorów, lamp samochodowych. Tel. 691 95 26 27 lub 609 190 196
 - Oddam nowszej generacji lodówkę, szafę dwudrzwiową oraz szklaną szafkę RTV. Sprzedam ubranka dla chłopczyka rozm. 86–104 cm. Sprzedam skuter ROMA. Tel. 608 14 40 04



START
godz. 10:00
MOSiR

5. EDYCJA BIEGU W OBRONIE PRAW DZIECKA

DYSTANS:
5 km

BIEG



W OBRONIE PRAW DZIECKA



12.X.
2025

BIEGI TOWARZYSZĄCE — DZIECI (3-11 lat)

Podpisywanie oświadczeń — biuro zawodów 8.30-10.00,
odbior numerów oraz pakietów startowych

ZAPISY:

na stronie www.zapisy.inessport.pl (do 6 października)

HONOROWY PATRONAT:



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
Sławomir Sierżantowski



STAROSTA
POWIATU ZGIERSKIEGO
Iwona Dąbek



BURMISTRZ
ALEKSANDROWA ŁÓDZKIEGO
Jacek Lipiński

ORGANIZATORZY:



PARTNERZY:



SPONSORZY:



AMBASADOR: Marcin Józefaciuk